

Согласовано  
Директор МОУ  
Законная комиссия  
И.В. Кондратьева  
«09» 01 2024 г.

Утверждаю



Директор ООО "Венера"

Цогосова А.В.

2024 г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием  
(завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

2024

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Вареники с картофелем п/ф промышленного производства с соусом сметанным | 200/30       | 15.2             | 18.5        | 38.5        | 345.0                         | 443/600     | 2011             |
| Бутерброд с повидлом № 1  | 40/30        | 3.0              | 0.5         | 27.5        | 152.3                         | 1           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном   | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 15.2        | 60.0                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>522</b>   | <b>18.5</b>      | <b>19.0</b> | <b>81.2</b> | <b>557.3</b>                  |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша жидкая молочная рисовая №174 | 200          | 11.3             | 14.4        | 29.0        | 283.0                         | 174         | 2011             |
| Кофейный напиток с молоком №692   | 200          | 2.5              | 3.6         | 28.7        | 152.0                         | 692         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК№6       |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 100          | 0.6              | 0.6         | 6.5         | 43.0                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>540</b>   | <b>17.4</b>      | <b>18.8</b> | <b>83.7</b> | <b>569.9</b>                  |             |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294    | 90           | 10.5             | 11.6        | 15.6        | 206.0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 150          | 5.3              | 5.7         | 33.2        | 206.4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377      | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 15.2        | 60.0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК№6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>502</b>   | <b>19.1</b>      | <b>17.5</b> | <b>83.5</b> | <b>564.3</b>                  |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры       | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                   |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                   |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60           | 0.5              | 0.4         | 7.7         | 37.0                          | ТТК № 1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 200          | 15.3             | 19.0        | 31.5        | 385.0                         | 291               | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685   | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 60.5                          | 685               | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>19.0</b>      | <b>19.6</b> | <b>73.7</b> | <b>574.4</b>                  |                   |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Птица тушеная в соусе №290/593   | 100          | 10.0             | 11.5        | 5.5         | 167.0                         | 290/593     | 2011/2004        |
| Каша гречневая рассыпчатая № 341 | 150          | 6.1              | 4.8         | 27.8        | 178.2                         | 341         | 2011             |
| Чай с сахаром № 376              | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58.0                          | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>505</b>   | <b>19.3</b>      | <b>16.5</b> | <b>67.8</b> | <b>495.1</b>                  |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 90/30        | 10.4             | 11.9        | 11.2        | 200.0                         | 297/593     | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные № 203     | 150          | 5.3              | 5.7         | 33.2        | 206.4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377         | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 15.2        | 60.0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>532</b>   | <b>19.0</b>      | <b>17.8</b> | <b>79.1</b> | <b>558.3</b>                  |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 200          | 12.0             | 14.6        | 29.1        | 242.1                         | 311         | 2004             |
| Кофейный напиток с молоком №692   | 200          | 2.5              | 3.6         | 28.7        | 152.0                         | 692         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 100          | 0.4              | 0.4         | 6.5         | 43.0                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>540</b>   | <b>17.9</b>      | <b>18.8</b> | <b>83.8</b> | <b>529.0</b>                  |             |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Тефтеля рыбная с томатным соусом                   | 90/30        | 10.5             | 10.1        | 12.2        | 169.0                         | 239         | 2011             |
| Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128 | 150          | 3.0              | 6.2         | 24.3        | 167.0                         | 125/128     | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                        | 200          | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 60.5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>510</b>   | <b>16.7</b>      | <b>16.5</b> | <b>71.0</b> | <b>488.4</b>                  |             |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры      | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60           | 0.5              | 0.4         | 7.7         | 37.0                          | ТТК №1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 200          | 15.3             | 19.0        | 31.5        | 385.0                         | 291              | 2011             |
| Чай с сахаром № 376   | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58.0                          | 376              | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 91.9                          | ТТК №6           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>19.0</b>      | <b>19.6</b> | <b>73.7</b> | <b>571.9</b>                  |                  |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом № 175 | 200/5        | 12.2             | 12.5        | 30.5        | 270.8                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2                            | 40/10/30     | 3.3              | 3.3         | 31.0        | 247.3                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 15.2        | 60.0                          | 377         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                  | <b>507</b>   | <b>15.8</b>      | <b>15.8</b> | <b>76.7</b> | <b>578.1</b>                  |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 181.7            | 179.9   | 774.2       | 5 486.7                             |
| Среднее значение за период | 18.2             | 18.0    | 77.4        | 548.7                               |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.